© 2018 IJSRSET | Volume 4 | Issue 11 | Print ISSN: 2395-1990 | Online ISSN : 2394-4099
Themed Section : Engineering and Technology
DOI : https://doi.org/10.32628/IJSRSET

Mental Causes of suffering in the light of Vedanta Yoga and Ayurveda

वेदान्त-योग-आयुर्वेदशास्त्रदृष्ट्या चित्तक्लेशाः, तेषां हनोपायाश्च।

Prajwal J
Department of Advitha Vedantha, Rashtriya Sanskrit Sansthan

सारांशः- चित्तक्लेशाः मनसः प्रसन्नतायाः नाशकाः सन्तः स्वरूपविज्ञाने बाधकाः भवन्ति। उक्तञ्च –

“रागद्वेषवियुक्तैस्तु विषयानिन्द्रियैश्चरन्।
आत्मवश्यैर्विधेयात्मा प्रसादमधिगच्छति ॥ ”[1] इति।

रागद्वेषादयः इन्द्रियाणां प्रवर्तकाः सन्तः मनसः क्षोभे कारणानि भवन्ति[2]। अतः मुमुक्षुणा रागादीनां त्यागः करणीयः। एते रागादयः एव चित्तं क्लिश्नन्ति **इति कारणात् चित्तक्लेशाः उच्यन्ते।**

चित्तक्लेशानां विषये विशेषेण चर्चा योगसूत्रेषु दृश्यते। पूर्वक्तप्रकारेण चित्तक्लेशाः क्लिष्टैः प्रमाणादिभिः वृत्तिभिः जन्याः। उक्तञ्च – “**क्लेशहेतुकाः कर्माशयप्रचये क्षीत्रीभूताः क्लिष्टाः**”[3] **इति।** चित्तवृत्तीनां निरूपणकाले यः विपर्ययः **अतद्रूपप्रतिष्टः** निरूपितः, तदन्तर्गततया एव क्लेशाः निरूप्यन्ते। उक्तञ्च - “सेऽयं पञ्चपर्वा भवत्यविद्या, अविद्यास्मितारागद्वेशाभिनिवेशाः क्लेशाः इति”, “क्लेशाः इति पञ्चविपर्यायाः इत्यर्थः”[4] **इति।** ते **च** कर्मविपाकं निष्पादयन्तः कार्यकारणभा**वं** द्रढयन्ति। उक्तञ्च – “ते स्यन्दमानाः गुणाधिकारं द्रढयन्ति परिणाममवस्थापयन्ति, कार्यकरणस्त्रोतमुन्नयन्ति, परस्परानिग्रहतन्त्रा भूत्वा कर्मविपाकं चाभिनिर्हरन्ति”[5] **इति। योगशास्त्रे** “अविद्यास्मितरागद्वेषाभिनिवेशाः पञ्चक्लेशाः”[6] **निरूपिताः**। **वेदान्तेऽपि योगप्रतिपादितानामेषां क्लेशानां प्रतिपादनं दृश्यते।** उक्तञ्च – **“तत्र अविद्यादिपदेन आदिशब्देन अस्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः गृह्यन्ते”[7] इति।**

योगशास्त्रे अभिनिवेशादि चतुर्णां क्लेशा**नां** पुनः प्रसुप्त–तनु–विच्छिन्न–उदा**रभेदेन** विभागाः प्रदर्श्यन्ते। प्रसुप्तक्लेशाः चेतसि बीजभावेन भवन्ति। **प्राप्ते** आलम्ब**ने पुनरपि** प्रबुद्धाः भवन्ति[8]। क्लेशप्रतिपक्षस्य क्रियायोगस्य अनुष्ठानेन उपहताः क्लेशाः तनवः उच्यन्ते[9]। क्लेशेषु अन्यतमेन उत्पन्नेन अभिभूतेन वा विच्छद्य विच्छिद्य उत्पद्यन्ते इति विच्छिन्नाः[10]। उदाहरणार्थं रागे उत्पन्ने तद्विरुद्धः क्रोधः अभिभूयते। अथवा विषयान्तरवर्तिना रागेण विषयान्तरवर्ती रागः अभिभूयते। विष**याभिमुख्ये** प्रबुद्धाः क्लेशाः उदाराः **उच्यन्ते**[11]। उदारभिन्नाः अपि क्लेशाः विषयालम्बने सति उदारतामापद्यन्ते इति हेतोः क्लिश्नन्ति, अतः तेषामपि क्लेश**त्वम्**।

---

1. भ.गी.2/64
2. “तत्पुरस्सरा हि इन्द्रियाणां प्रवृत्तिः स्वाभाविकी”– गी.भा.2/64
3. व्यासभाष्यम् (यो.सू.) 1/5
4. व्यासभाष्यम् (यो.सू.) 1/8, 2/3
5. व्यासभाष्यम् (यो.सू.) 2/3
6. यो.सू.2/3
7. आनन्दगरिः (गी.भा.) 8/19
8. “चेतसि शक्तिमात्रप्रतिष्ठानां बीजभावोपगमस्तस्य प्रबोध आलम्बने सम्मुखीभावः” – **व्यासभाष्यम्** (यो.सू.) **2/3**
9. “प्रतिपक्षभावनोपहताः क्लेशाः तनवः भवन्ति”**- व्यासभाष्यम्** (यो.सू.) **2/3**
10. “विच्छिद्य विच्छिद्य तेन तेनात्मना पुनः समुदाचरन्ति इति विच्छिन्ना” – **व्यास**भाष्यम् (यो.सू.) **2/3**
11. “विषये यो लब्धवृत्तिः स उदारः” – **व्यासभाष्यम्** (यो.सू.) **2/3**

Received : 25 Nov 2018 | Accepted : 05 Dec 2018 | November-December-2018 [4 (11) : 333-345]

प्रतिपक्षभावनातः निवृत्ताः अपि स्वव्यञ्जकविषये रक्ताः पुनः अभिव्यक्ताः भवन्ति। **किन्तु** प्रसङ्ख्यानयुक्त**स्य** साधक**स्य क्लेशाः समूलं** दग्धाः भवन्ति इत्यतः आलम्बनविषयप्राप्तौ अपि **न** ते **पुनः** प्रादुर्भवन्ति[12]। एवं दग्धक्लेशबीजः साधकः कुशलः, चरमदेहः **वा उच्यते। अस्मिन् शोधप्रबन्धे अविद्यादयः क्लेशाः वेदान्तदृष्ट्या योगायुर्वेददृष्ट्या च निरूप्यन्ते, तेषां हानोपायाश्च उच्यन्ते।**

प्रमुखाः शब्दाः – चित्तम्, अविद्या, अस्मिता, रागः, द्वेषः, अभिनिवेशः, वातः, पित्तम्, कफः, मनः, दुःखम्, क्लेशः, वेदान्तः, आयुर्वेदः, निवृत्तिः, प्रवृत्तिः

चित्तक्लेशाः

अविद्या – अविद्या अस्मितादीनां सर्वेषां क्लेशानां प्रसवभूमिः उच्यते। उक्तञ्च – "अविद्या क्षेत्रमुत्तरेषां प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदारणम्" [13] इति। अस्मितादयः अन्ये क्लेशाः अविद्यायाः एव भेदाः। यत्र अविद्या समारोप्यते तत्रैव अन्ये क्लेशाः अनुगमनं कुर्वन्ति। सत्यामविद्यायां क्लेशाः उपलभ्यन्ते, क्षीणायां च अविद्यायां क्लेशाः अपि क्षीणाः भवन्ति[14]। वेदान्ते अपि सकलस्य संसारस्य आविद्यकत्वमेव उच्यते। अविद्यादिदोषवतः एव दुःखरूपोऽयं संसारः इति वेदान्तमतम्। उक्तञ्च – "अविद्यादिदोषवतां धर्माधर्मतारतम्यनिमित्तं शरीरोपादानपूर्वकं सुखदुःखतारतम्यनिमित्तं संसाररूपं श्रुतिस्मृतिन्यायप्रसिद्धम्"[15]। अविद्यायाः स्वरूपं **प्रागेव निरूपितम्**[16]।

अस्मिता - अस्मिताक्लेशवतः अपि धर्माधर्मतारतम्येन शरीरप्राप्त्या सुखदुःखात्मकः संसारः इति वेदान्तेषु उपदिश्यते। प्राक् अविद्यादिदोषवतां संसारः सूत्रभाष्ये उपदिष्टः दर्शितः। तत्र अविद्यादिरिति आदिपदेन अस्मितादीनां योगप्रतिपादितानां सर्वेषं क्लेशानां संसारकारणत्वमुपदिष्टमिति भाष्यरत्नप्रभायां **व्याख्यातम्**। उक्तञ्च – "एवमिति अस्मिताकामक्रोधभयानि आदिशब्दार्थः" [17] इति। **योगशास्त्रे** अस्मितायाः स्वरूपं निरूप्यते पुरुषबुद्ध्योः एकस्वरूपताज्ञानमिति**।** उक्तञ्च – "दृग्दर्शनशक्त्योः एकात्मता एव अस्मिता"[18] **इति**। पुरुषः दृक्शक्तिः**,** बुद्धिः दर्शनशक्तिः एतयोः आत्मानात्म**नोः** एकात्मता अस्मिता। सा च एकात्मता न यथार्था किन्तु अनात्मनि आत्मज्ञानलक्षणा अविद्यापादिता।

***रागः* – अनुभूतेषु सुखप्रदायकेषु विषयेषु तत्साधनेषु च चित्तस्य रञ्जनं रागः।** उक्तञ्च **गीताभाष्ये** – "अनुभूताभिनिवेशे विषयेषु रञ्जनात्मकः तृष्णाभेदो **रागः**"[19]**। "न** हि मिथ्याज्ञाननिदानो **राग**ःसम्यग्ज्ञानाधिगम्ये मोक्षे संभवति"[20] **इति रागस्य आविद्यकत्वं च वेदान्तिभिः उच्यते। योगसूत्रे अपि** "सुखानुशयी रागः"[21] **इति** सुखानुभविनः सुखस्मरण**पू**र्वकं सुखे सुखसाधनेषु **च** तृष्णा **इति वेदान्तनिरूपितरीत्या एव रागः निरूप्यते।**

---

12. "तत्रैव सा दग्धबीजभावा पञ्चमी क्लेशावस्था नान्यत्रेऽति" व्यासभाष्यम् (यो.सू.) 2/3

13. यो.सू.3/4

14. "अत्राविद्या क्षेत्रं प्रसवभूमिरुत्तरेषामस्मितादीनाम्", "सर्व एव अमी क्लेशाः अविद्याभेदाः; कस्मात् सर्वेषु अविद्यैवाभिप्लवते। यदविद्यया वस्त्वाकार्यते तदेवानुशेरते। क्लेशा विपर्यासप्रत्ययकाले उपलभ्यन्ते, क्षीयमाणां च अविद्यामनु क्षीयन्ते इति" – व्यासभाष्यम् (यो.सू.) 3/4

15. सू.भा.1/4

16. प्रथमे अध्याये वेदान्तदृष्ट्या अविद्यायाः निरूपणम् कृतम् पृ. । द्वितीये अध्याये योगदृष्ट्या आयुर्वेददृष्ट्या च अविद्या निरूपितः।

17. भाष्यरत्नप्रभा (सू.भा.) 1/4

18. यो.सू.3/6

19. आनन्दगिरिटीका (गी.भा.) 2/56

20. आनन्दगिरी (बृ.भा.) 2/2

21. यो.सू.3/7

द्वेष: - दु:खानुभविन: दु:खानुस्मरणेन दु:खस्य तत्साधनानां च बाधेच्छा, तेषां विषये य: मानसिक: क्षोभ:, तेषां हननेच्छा, तेषां विषये क्रोधश्च **द्वेष:** उच्यते। उक्तञ्च – "तथा **द्वेष:**, यज्जातीयमर्थं दु:खहेतुत्वेन अनुभूतवान्, पुन: तज्जातीयमर्थमुपलभमान: तं द्वेष्टि"[22] इति**। योगसूत्रे अपि एवमेव** "दु:खानुशयी द्वेष:"[23] **इति द्वेष: निरूपित:**।

अभिनिवेश: - सर्वेषां प्राणिनां "मा न भुवं, हि भूयासम्" इति स्वस्य अस्तित्वं सदा भवतु इत्येव इच्छा भवति। अयं च अभिमान: अभिनिवेश: उच्यते। अयं च अभिमान: मिथ्याज्ञाननिमित्त: एव। उक्तञ्च – अभिनिवेशि मिथ्याभिमान:"[24] इति। योगशास्त्रे अभि**निवेश:** मरणत्रासमनुभूतस्य एव भवेत् इति योगशास्त्रविद: प्रतिपादयन्ति। अन्यथा "भूयासं हि" इति इच्छाया: निदानमेव किञ्चित् न स्यात्। मरणदु:खं संस्कारात्मना जीवस्य अस्ति इति हेतोरेव जीवितुमेव इच्छति **सर्वो जन्तु:**। उक्तञ्च – "न च अननुभूत-मरणधर्मकस्य एषा भवत्यात्माशी:"[25] इति। एवं मरणस्मृतौ सति उत्पन्ने भये "सर्वदा अहं भवेयम्" इति या इच्छा सा अभिनिवेश: इति उच्यते। उक्तञ्च **–** "स्वरसवाही विदुषोऽपि तथारूढोऽभिनिवेश:"[26] इति। स्वरसवाही इति पदेन मरणदु:खानुभवस्मरणस्य स्वाभाविकत्वं निर्निमित्तत्वं च प्रतिपिपादयिषितमिति ज्ञेयम्। किन्तु स्मृतित्वात् तत्र संस्कार**स्य तु** निमित्तता **अस्त्येव**। अयम् अभिनिवेश: यथा अविदुष: भवति तथैव विदुष: अपि भवति। यत: विदुष: तद्भिन्नस्य च मरणत्रासानुभवकारणेन तद्विषयकवासना समाना। "आनन्दं ब्रह्मणो विद्वान्, न बिभेति कदाचन"[27] इति श्रु**त्या आत्मज्ञानिन:** निर्भयत्व**प्रतिपादनात् विद्वानिति आत्मज्ञानी न ग्राह्य: किन्तु** विवेकी एव ग्राह्य:। अत एव वाचस्पतिमिश्रा: "न सम्प्रज्ञातवान् विद्वान्, अपि तु श्रुतानुमितविवेकी एव ग्राह्य:क:"[28] इति **न्य**रूपयन्। अत: अभिनिवेश: विद्वदविद्वदुभयो: अपि क्लेशकर:।

वेदान्ते पञ्चक्लेशातिरेकेण अन्येऽपि अरिषड्व**र्गा:** काम--क्रोध-लोभ-मोह-मद-मत्सरा:, भयं, सङ्ग: **इत्यादय:** अन्त:करणं क्लिश्नन्त: **अन्त:करणवृत्तिविशेषा: अपि** चित्तक्लेशा: **इत्येव गृहीता:**। उक्तञ्च –

"ध्यायतो विषयान्पुंस: सङ्गस्तेषूपजायते।
सङ्गात्संञ्जायते काम: कामात्कोधोभिजायते॥
कोधाद्भवति सम्मोह: सम्मोहात्स्मृतिविभ्रम:।
स्मृतिभ्रंशात् बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति॥"[29] इति।

अन्येऽपि बहव: चित्तस्य क्लेशा: गीतायां आसुरी सम्पदिति नाम्ना भगवता उपदिष्टा:। उक्तञ्च -

"दम्भो दर्पाभिमानश्च क्रोध: पारुष्यमेव च।
अज्ञानञ्चाभिजातस्य पार्थ सम्पदामासुरीम्॥ "[30] **इति।**

क्लेशेषु च काम-क्रोध-लोभानां **च प्राधान्यं गीतायामुपदिष्टम्।** उक्तञ्च **–**

"त्रिविधं नरकस्येदं द्वारं नाशनमात्मन:।

---

22. गी.भा.13/6
23. यो.सू.2/8
24. भामती (**सू**.भा.) 1/5-6
25. व्यासभाष्यम् (**सू.भा.**) 2/9
26. यो.सू.2/9
27. तै.उ.2/9/1
28. तत्त्ववैशारदी (**यो.सू**.) 2/9
29. भ.गी.2/61,62
30. भ.गी.16/4, "दम्भो धर्मध्वजित्वम्"; "दर्पो धनस्वजनादिनिमित्त उत्सेक:", "अतिमान: स्वात्मति अतिशयपूज्यभाव:"; "क्रोध: च पारुष्यं च परुषवचनं यथा काणं चक्षुष्मान्, विरूपं रूपवान् हीनाभिजनम् उत्तमाभिजन: इत्यादि"; "अज्ञानं च अविवेकज्ञानं मिथ्याप्रत्यय: कर्तव्याकर्तव्यादिविषयम्" - गी.भा.16/4

काम: क्रोधस्तथा लोभस्तस्मादेतत्त्रयं त्यजेत्॥ "[31] इति।

तत्रैव गीतायां चित्तक्लेशवतः आसुरीसम्पत्सहितस्य स्वभावनिरूपणमपि क्रियते। उक्तञ्च-

"प्रवृत्तिं च निवृत्तिं च जना न विदुरासुराः।
न शौचं नापि चाचारो न सत्यं तेषु विद्यते॥
असत्यमप्रतिष्ठन्ते जगदाहुरनीश्वरम्।
अपरस्परसम्भूतं किमन्यत्कामहैतुकम्॥
एतां दृष्टिमवष्टभ्य नष्टात्मानोल्पबुद्धयः।
प्रभवन्त्युग्रकर्माणः क्षयाय जगतोहिताः॥
काममाश्रित्य दुष्पूरं दम्भमानमदान्विताः।
मोहाद्गृहीत्वासद्ग्राहान्प्रवर्तन्तेऽशुचिव्रताः॥
चिन्तामपरिमेयाञ्च प्रलयान्तामुपाश्रिताः।
कामोपभोगपरमाः एतावदिति निश्चिताः॥
आशापाशशतैर्बद्धाः कामक्रोधपरायणाः।
ईहन्ते कामभोगार्थमन्यायेनार्थसञ्चयान्॥
इदमद्य मया लब्धमिदं प्राप्स्ये मनोरथं।
इदमस्तीदमपि मे भविष्यति पुनर्धनम्॥
असौ मया हतः शत्रुर्हनिष्ये चापरानपि।
ईश्वरोऽहमहं भोगी सिद्धोऽहं बलवान्सुखी॥
आढ्योभिजनवानस्मि कोन्योऽस्ति सदृशो मया।
यक्ष्ये दास्यामि मोदिष्य इत्यज्ञानविमोहिताः॥
अनेकचित्तविभ्रान्ता मोहजालसमावृताः।
प्रसक्ताः कामभोगेषु पतन्तु नरकेऽशुचौ॥
आत्मसम्भाविताः स्तब्धाः धनमानमदान्विता।
यजन्ते नामयज्ञैस्ते दम्भेनाविधिपूर्वकम्॥
अहङ्कारं बलं दर्पं कामं क्रोधं च संश्रिताः।
मामात्मपरदेहेषु प्रद्विषन्तोऽभ्यसूयकाः॥ "[32] इति।

एते क्लेशाः स्वरूपज्ञानस्य बाधकाः सन्तः जीवं पुनः पुनः संसारचक्रे एव भ्रामयन्ति। उक्तञ्च -

"आसुरीं योनिमापन्नाः मूढा जन्मनि जन्मनि।
माम् अप्राप्यैव कौन्तेय ततो यान्त्यधमां गतिम्॥ "[33] इति।

अत एव योगशास्त्रे अपि चित्तक्लेशनाम् "अन्तराय"शब्दः[34] प्रयुक्तः। ते सर्वेऽपि क्लेशाः चित्तसमाधिं प्रति विघ्नकाराकाः सन्तः कैवल्यप्राप्तये बाधकाः भवन्ति इति तदभिप्रायः।

---

[31]. भ.गी.16/21

[32]. भ.गी.16/ 7-18

[33]. भ.गी.16/

[34]. यो.सू.1/30

योगशास्त्रे अपि पञ्चक्लेशातिरेकेण अपि अन्ये चित्तविक्षेपकाः निर्दिष्टाः। ते चित्तसमाधिं प्रति अन्तरायत्वेन प्रतिपादिताः। ते च व्याधिः, स्त्यानं, संशयः, प्रमादः, आलस्यम्, अविरतिः, भ्रान्तिदर्शनं, अलब्धभूमिकत्वं, अनवस्थिततत्त्वम् **च।** उक्तञ्च – "व्याधि-स्त्यान-संशय-प्रमाद-**आ**लस्य-अविरति-भ्रान्तिदर्शन-अलब्धभूमिकत्व-अनवस्थिततत्त्वानि चित्तविक्षेपकाः तेऽन्तरायाः"[35] इति। **व्याधिः** वातपित्तश्लेष्म**धातूनाम्** इन्द्रिया**णां च** वैषम्यम्[36]। स्त्या**नं चित्तस्य** अकर्मण्यता कर्म-अनर्हता[37]। अत्यन्तचाञ्चल्यवशात् कर्तव्यज्ञाने सत्यपि ध्यानादिसाधनेषु प्रवर्तितुम् अनिच्छा स्त्यान**मुच्यते**। **संशयः उभयकोटिका इच्छा "एवं स्यादुत एवम्" इतिरूपः**[38]। किञ्चित् कार्यं कथङ्करणीयमिति निर्णयः संशये सति स्वीकर्तुं न शक्यते**।** तेन च साधकः सम्पूर्णसामर्थ्येन ध्यानादिषु न प्रवर्तते। प्रमा**दो नाम** सामाधिं प्रति यानि साधनानि अपेक्षितानि, तेषु अप्रयत्नः[39]। तेन साधकः आ**त्म**विस्मृतः सन् विषयेषु एव लिप्तः भव**ति।** आल**स्यं** कफादिवशात्कायस्य गुरुत्वम्[40]। तत्र अतिसेवनादिकमपि कारणं भवति। चित्ते तमोगुणस्य प्राबल्येन गुरुत्वम्। तेन च मनः स्तब्धम् इव कार्यं न करोति। अविरतिः विषयाणां सन्निकर्षाय तृष्णा विषभोगेच्छा वा[41]। भ्रान्तिदर्श**नं** किं हातव्यं किं स्वीकार्यम् इति अज्ञान**म्**[42]। कदाचित् साधनावसरे ज्योतिर्मयपदार्थस्य कस्यचन दर्शनेन ब्रह्मसाक्षात्कारभावः, उपनिषदाम् अध्ययनेन प्राप्ते आनन्दमात्रे आनन्दमयस्य ब्रह्मणः साक्षात्कारः कृतः इति भावो वा भ्रान्तेः उदाहरणं भवितुमर्हति। अलब्धभूमिक**त्वं** मधुम**त्यादीनां**[43] समाधिभू**मीनामलाभः**[44]**।** अनवस्थित**त्वं** समाधिभूमीनां प्राप्तौ अपि चित्तस्य तत्र न स्थितिः[45]। **योगशास्त्रे एतान् अतिरिच्य दुःखं, दौर्मनस्यं, अङ्गमेजयत्वं, श्वासः, प्रश्वासः अपि समाधिविरोधिन्यः चित्तक्लेशाः प्रतिपादिताः।** उक्तञ्च **– "दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः"**[46]**।**

वातपित्तकफानां वैषम्यात् व्याधयः उपजायन्ते इति आयुर्वेदमतं प्राक् प्रतिपादितम्। रजः तमश्च मानसौ दोषौ मनोरोगाणां हेतू आयुर्वेदे प्रतिपादितौ। उक्तञ्च – "मानसः पुनरुद्दिष्टो रजश्च तम एव च"[47] इति। रजस्तमोगुणौ अतियोग-अयोग-मिथ्यायोगेभ्यः अन्तःकरणं क्लिश्नातः इति आयुर्वेदमतम्। अर्थात् अन्तःकरणभावानां सुखदुःखादीनाम् अतिचिन्तनम्, अचिन्तनं हीनचिन्तनं वा, भयानकचिन्तनं च मनोरोगाय कारणं भवति। अतिचिन्तनादिदोषैः मनः अपेक्षितमर्थं न अनुगृह्णाति, तेन मनोरोगाः आविर्भवन्ति। कामः क्रोधः लोभः मोहः ईर्ष्या मदः शोकः उद्वेगः भयं इत्यादयः मनोरोगाः उच्यन्ते। उक्तञ्च – "रजस्तमश्च मानसौ दोषौ। तयोर्विकाराः काम-क्रोध-लोभ-मोहेर्ष्या-मान-मद-शोक-चित्तोद्वेग-भय-हर्षादयः"[48] इति।

आयुर्वेदस्य प्राचीनेषु ग्रन्थेषु मनोरोगाणां विषये विस्तरेण चर्चा न्यूनमेव दृश्यते। चरके सुश्रुते च संक्षेपेण एव मनोरोगाणां विचारः विहितः। प्रायेण शारीररोगाणां प्रत्यक्षतया, तेषामेव वर्णनं प्राधान्येन कृतमिति लक्ष्यते। वस्तुतस्तु मनोरोगाः शारीररोगाणामपि हेतवो भवन्ति। शरीररोगाणां

---

35. यो.सू.1/30
36. "व्याधिर्धातुरसकरणवैषम्यम्"- व्यासभाष्यम् (यो.सू.) 1/30
37. "स्त्यानमकर्मण्यता चित्तस्य" - व्यासभष्यम् (यो.सू.) 1/30
38. "संशयः उभयकोटिस्पृग्विज्ञानं स्यादिदमेवं नैवं स्यादिति" व्यासभष्यम् (यो.सू.) 1/30
39. समाधिसाधनानामभावनम्" व्यासभाष्यम् (यो.सू.) 1/30
40. "कायस्य चित्तस्य च गुरुत्वादप्रवृत्तिः" - व्यासभाष्यम् (यो.सू.) 1/30
41. चित्तस्य विषयसम्प्रयोगात्मा गर्द्धः- व्यासभाष्यम् (यो.सू.) 1/30
42. विपर्ययज्ञानम्" व्यासभाष्यम् (यो.सू.) 1/30
43. आदिपदेन मधुप्रतीका, विशोका, संस्कारशेषः इति समाधिभूमयः ग्राह्याः
44. अलब्धभूमिकत्वं समाधिभूमीनामलाभः"- व्यासभाष्यम् (यो.सू.) 1/30
45. "यल्लब्धायां भूमौ चित्तस्य अप्रतिष्ठा" व्यासभाष्यम् (यो.सू.) 1/30
46. यो.सू. 1/31, "येनाभिहिताः प्राणिनः तदुघाताय प्रवर्तन्ते तद्दुःखम्"; "दौर्मनस्यमिच्छाविघाताच्चेतसः क्षोभः"; "यदङ्गान्येजयति कम्पयति तदङ्गमेजयत्वम्"; प्राणो यद्बाह्यं वायुमाचमति स श्वासः"; "यत्कौष्ट्यं वायुं निस्सारयति स प्रश्वासः" - व्यासभाष्यम् (यो.सू.) 1/31
47. चरक.सूत्र.1/57
48. चरक.विमान.6/5

मूलान्वेषणं मानसरोगेभ्यः सुकरम्। अतः मानसिकरोगाः शारीरकरोगेभ्यः अपि भयानकाः, कष्टचिकित्स्याश्च। कामक्रोधादयः मनोरोगाः सर्वसाधारणतया सर्वेषु जीविषु दृश्यन्ते। किन्तु यदा ते प्रवृद्धाः भवन्ति, तदा सः जीवी मनोरोगीति चिकित्स्यते। किञ्च शारीरव्याध्यपेक्षया मनोरोगाः वंशपारम्पर्येण अनुवर्तन्ते, इत्यपि ते भयानकाः भवन्ति।

आयुर्वेदे मनोरोगेषु "उन्मादः" सर्वप्रधानः। सामान्यरूपेण मनसः विभ्रमः उन्मादः उच्यते। तदुक्तं सुश्रुते –

"मदयन्त्युद्गाता दोषा यस्मादुन्मार्गमागताः।

मानसोऽयमतो व्याधिरुन्माद इति कीर्तितः॥"[49] इति।

भ्रान्तिः, मनसः चाञ्चल्यं, विनाकारणम् इतस्ततः दर्शनं, कातरत्वम्, असम्बद्धप्रलापः, शून्यहृदयता च उन्मादस्य सूचकानि भवन्ति। तदुक्तं –

"धीविभ्रमः सत्त्वपरिप्लवश्च पर्याकुला दृष्टिरधीरता च।

अबद्धवाक्त्वं हृदयं च शून्यं सामान्यमुन्मादगदस्य लिङ्गम्॥"[50]

इति। विकृताः वातादयः दोषाः हृदयं प्रदूष्य मनोवाहिस्रोतेभ्यः चित्तम् उन्मादयन्ति। तदुक्तं –

"तैरल्पसत्त्वस्य मलाः बुद्धेर्निवासं हृदयं प्रदूष्य।

स्रोतांस्यधिष्ठाय मनोवाहानि प्रमोहन्त्यशु नरस्य चेतः॥"[51] इति।

विरुद्धं दुष्टम् अशुचि च भोजनं, देवद्विजगुरूणामपमाननम्, अतिभयहर्षाभ्यां मनसोऽभिभवः, शरीरस्य विषमाः चेष्टाश्च उन्मादस्य सामान्यकारणानि भवन्ति। तदुक्तं –

"विरुद्धदुष्टाशुचिभोजनानि प्रधर्षणं देवगुरुद्विजानाम्।

उन्मादहेतुर्भयहर्षपूर्वो मनोभिघातो विषमाश्च चेष्टाः॥"[52] इति।

उन्मादः प्राथमिकावस्थायां "मदः" इत्यपि उच्यते। उक्तञ्च – "स च अप्रवृद्धस्तरुणो मदसंज्ञां बिभर्ति"[53] इति। यः अनिद्रः अतिनिद्रश्च, यस्य बलं मांसाश्च क्षीणाः, यः सर्वदा ऊर्ध्वमुखो अधोमुखो वा, यः स्थूलाक्षः द्रुतगमनः फेलनेही अकस्मात् पतति कम्पते च, गिरि–हस्ति–वृक्षेभ्यः पतित्वा उन्मत्तः दुर्भेषज्यः आशु म्रियते[54]।

सुश्रुते उन्मादस्य कारणभेदेन षड्प्रकाराः भेदाः उक्ताः। कुपितैः वातपित्तकफैः पृथक् पृथक् उत्पन्नः त्रिप्रकारः, त्रिभिरपि दोषैः मिलितैः उत्पन्नः सन्निपातकः, शोकादि–मानसभावजः, विषजनितः इत्येवम् उन्मादाः षड्। तदुक्तं –

"एकैकशः सर्वशश्च दोषैरत्यर्थमूर्छितैः।

मानसेन च दुःखेन स च पञ्चविधो मतः॥

विषाद्भवति षष्ठश्च यथास्वं तत्र भेषजम्।"[55] इति।

चरके तु विषजन्यं शोकजन्यं च उन्मादमागन्तुकोन्मादे निवेशयित्वा पञ्च उन्मादाः उपदिष्टाः। आगन्तुकोन्मादे भूतग्रहादिनिमित्ताः उन्मादाः सङ्ग्राह्याः। तथा च उक्तं – "पञ्चोन्मादाः; वात–पित्त–कफ–सन्निपात–आगुन्तुकनिमित्ताः"[56] इति। सम्प्रति उन्मादस्य भेदाः सकारणं वर्ण्यन्ते।

***वातिकोन्मादः* –** रुक्ष–शीत–अल्पाहारस्य निरन्तरसेवनेन वमनादीनां विरेचनकर्मणामतियोगेन धातुक्षयेण उपावासेन च कुपितः वायुः प्रागेव अतिचिन्तनादिभिः दूषितं हृदयं प्रदूष्य उन्मादं जनयति। वातिकोन्मादेन रोगिणः अस्थाने हासः स्मितं नृत्यगीते विनाकारणं यत्किञ्चित् सम्भाषणम्

---

49. सुश्रुत.उत्तर.62/3
50. चरक.चिकित्सा.9/6
51. चरक.चिकित्सा.9/5
52. चरक.चिकित्सा.9/4
53. सुश्रुत.उत्तर.62/5
54. सुश्रुत.सूत्र.34, सुश्रुत.उत्तर.60/15,16
55. सुश्रुत.उत्तर.62/4,5
56. चरक.सूत्र.19/4(3)

अङ्गचालनं रोदनं च दृश्यते। धातुक्षयेण तस्य शरीरं कठोरं कृशम् अरुणर्णीयं च भवति[57]। वातनिमित्तकोन्मादस्य अग्रे निरूपयिष्यमाणयोः पैत्तिक-कफजोन्मादयोश्च आहरजीर्णकाले उन्मादातिरेकः लक्ष्यते। तदुक्तं – "जीर्णे बले चानिलजस्य रूपम्"[58] इत्यादिरूपेण।

पैत्तिकोन्मादः – अजीर्णतया कटु–आम्ल–अत्युष्ण–आहारसेनेन च प्रकुपितं पित्तम् अतिचिन्ताक्रोधादिभिः दूषितं हृदयं प्रदूष्य उन्मादं जनयति। तेन च रोगिषु असहिष्णुता संरम्भः[59] नग्नभावः अभिद्रवणम्[60] इत्यादयः विकाराः दृश्यन्ते। तस्य शरीरम् उष्णं विकृतोष्ठयुक्तं पीतवर्णीयं च भवति। सः छायायां शीतयोः अन्न–जलयोश्च अभिलाषः भवति[61]।

कफजोन्मोदः – यदि नरः परिश्रमाभावेऽपि अधिकं स्निग्धाहारं सेवते तर्हि सपित्तकः कफः प्रकुपितः तस्मिन् उन्मादं जनयति। सः रोगी मन्दवाक्-चेष्टः निष्क्रियः अतिनिद्राशीलः स्त्रीरमणः एकान्तवासी च भवति। तस्य आहारसेवनेच्छा न्यूना भवति। स च उन्मत्तः लालास्रावेण अतिवमनेन च पीडितो भवति[62]।

सन्निपातिकोन्मादः – त्रिदोषजन्यः सन्निपातकोन्मादः अत्यन्तं भीकरः भवति। वातप्रशमनोपायेन कफ–पित्तयोः प्रकोपः स्यात्, कफप्रशमनोपायेन वात–पित्तयोः प्रकोपः भवेत्, पित्तप्रशमनोपायेन वात–कफयोः विकारः स्यात्। एवं विरुद्धोपक्रमशीलोऽयमुन्मादः दुर्भेषज्यं भवति[63]।

शोकादिमानसिकभावजोन्मादः – चोर–राजपुरुष–शत्रूणाम् अन्यानां च हिंसकानां भयं, धन–परिवारयोः नाशेन प्रियया सह उत्कटया रमणेच्छया च उत्पन्नः मानसिकः आघातश्च उन्मादकारणं भवति। एतेन रोगी विचित्रं भाषते, कादचित् मनसि गुप्तरूपेण निहितमपि विषयं प्रकटयति, विनाकारणमकस्मात् हसति रुदिति गायति च[64]।

विषोन्मादः – विषप्राशनेन मद्यसेवनेन च उन्मादः जायते। तेन च रोगी रक्तनेत्रः बल–इन्द्रियशक्ति–कान्तिविहीनः दीनः श्यामाननश्च भवति। उन्मादाधिक्ये रोगी मूर्छितश्च भवेत्[65]।

सम्प्रति भूतग्रहजन्योन्मादः अथवा आगन्तुकोन्मादः निरूप्यते। देवतानां ऋषीणां गन्धर्वाणां पिशाचानां राक्षसाणां पितृणां च अपमाननं, तत्सम्बद्ध–नियम–व्रत–पूजादीनाम् अनुचितरूपेण अनुष्ठानं, जन्मान्तरीयानुचितकर्माणि च अगन्तुकमुन्मादं जनयन्ति। तदुक्तं –

"देवर्षिगन्धर्वपिशाचयक्षरक्षःपितृणामभिधर्षणानि।

आगन्तुहेतुर्नियमव्रतादि मिथ्याकृतं कर्म च पूर्वदेहे।। "[66] इति।

यदि नरस्य वाणी पराक्रमः शक्तिः चेष्टाश्च अमानवीयाः विचित्राश्च भवन्ति, अमानवीय–ज्ञानबलादयः रोगिषु लक्ष्यन्ते, वातादिजोन्मादवत् आहारजीर्णकालनियमश्च नास्ति तर्हि सः भूतनिमित्तकोन्मादः इति विज्ञेयः। तदुक्तं –

"अमर्त्यवाग्विक्रमवीर्यचेष्टो ज्ञानादिविज्ञानबलादिभिर्यः।

उन्मादकालोऽनियतश्च यस्य भूतोत्थमुन्मादमुदाहरेत्तम्।। "[67] इति।

अत्र भूतशब्देन देव–दानवादयः अग्रे निरूपिष्यमाणाः जीवविशेषाः ग्राह्याः।

---

57. चरक.चिकित्सा.9/9,10
58. चरक.चिकित्सा.9/10
59. अतिकोपः नत्रयोः रक्रवर्णीयता वा।
60. शीघ्रचलनं धावनं वा।
61. चरक.चिकित्सा.9/11,12
62. चरक.चिकित्सा.9/13,14
63. चरक.चिकित्सा.9/15
64. सुश्रुत.उत्तर.62/12
65. माधव.उन्माद.15
66. चरक.चिकित्सा.9/16
67. चरक.चिकित्सा.9/17

देवजुष्टोन्मादः – देवग्रहनिमित्तं उन्मत्तः रोगी सदा सन्तुष्टः शुद्धः निष्कारणं दिव्यपुष्पगन्धी च भवति। स निद्रां तन्द्रां वा नाधिगच्छति। सर्वदा सत्यवादी सन् निरर्गलतया शुद्ध-संस्कृतं भाषते। सः तेजस्वी स्थिरनयनः वरप्रदाता ब्राह्मणपूजकश्च भवति[68]। देवशब्देन चात्र देवस्य अनुचराः देवसहधर्माणः एव ग्राह्याः, देवानाम् अशुचिना मनुष्यशरीरेण सम्बन्धाभावात्। अतः देवसहचराः अन्ये च अग्रे प्रतिपादयिष्यमाणाः दानवादयः रक्तमांसप्रियाः रात्रिविहारिणः एव मानवशरीरं प्रविश्य उन्मादं जनयन्ति। तदुक्तं –

"न ते मनुष्यैः सह संविशन्ति न वा मनुष्यान् क्वचिदाविशन्ति।

ये त्वाविशन्तीति वदन्ति मोहात्ते भूतविद्याविषयादपोह्याः॥

तेषां ग्रहाणां परिचारका ये कोटीसहस्त्रायुतपद्मसङ्ख्याः।

असृग्वसामांसभुजः सुभीमाः निशाविहाराश्च तथाविशन्ति॥"[69] इति।

दानवजुष्टोन्मादः – दानवग्रहेण उन्मत्तः नरः अधिकस्वेदी द्विज-गुरु-देवानां दोषवक्ता विकृताक्षः विगतभयश्च भवति। सः अन्नपानादिभिरपि असन्तुष्टः कुमार्गी विकृतस्वभावश्च भवति[70]।

गन्धर्वजुष्टोन्मादः – गन्धर्वग्रहेण उन्मत्तः सदा हृष्टः, नदीतीरे वनान्तरे च भ्रमणशीलः, शुद्धाचारः, गीत-गन्धमाल्यादिषु रममाणः, नर्तनप्रियः, मन्दहासः, अल्पभाषी भवति[71]।

यक्षाविष्टः उन्मादः – यः ताम्राक्षः[72], सुन्दर-तनु-रक्तवर्णीयवस्त्रधारी, गम्भीरः, द्रुतगतिः, अल्पवाक्, सहिष्णुः, तेजस्वी, "कस्मै किं ददामि" इति च वदति सः यक्षगृहीतः उन्मत्तः इति विज्ञेयः[73]।

पितृजुष्टोन्मादः – पितृगृहीतोन्मत्तः शान्तः पितृप्रियः मांसप्रियः तिल-गुड-पायसाभिलाषश्च भवति। किञ्च सः दक्षिणस्कन्धे वस्त्रोपवीतादीन् धृत्वा पितृभ्यः पिण्डदानं जलदानञ्च करोति[74]।

सर्पग्रणजन्योन्मादः – यः उदरे प्रसरति, सर्पवत् जिह्वया ओष्ठौ विलिहति, क्रोधालुः, गुड-मधु-दुग्ध-पायसेच्छुः सर्पग्रहपीडितोन्मत्तः विज्ञेयः[75]।

राक्षसग्रहजन्योन्मादः - राक्षसग्रहेण उन्मत्तः मांसरुधिरपिपासुः मद्यव्यसनी निर्लज्जः अतिनिष्ठुरः अतिशूरः क्रोधालुः अधिकबलः निशाविहारी शुचित्वद्वेषी च भवति[76]।

पिशाचग्रहजन्योन्मादः – पिशाचगृहीतोन्मत्तः ऊर्ध्वबाहुः नग्नः कृशपुरुषः अचिरप्रलापी दुर्गन्धः अतिलोभी अधिकभोजी निर्जनवनविहारी विचित्रचेष्टः रुदन् भ्रममाणश्च भवति[77]।

देवादीनामाक्रमणकालः – निर्दिष्टकालानुमानेनापि देवादि-ग्रहनिमित्तकमुन्मादमनुमातुं शक्यते। तत्र देवग्रहः विशेषेण पौर्णम्यां भवति। अतः तदा नरे उत्पन्नः उन्मादः देवग्रहनिमित्तकः इति अनुमातव्यः। एवमेव प्रातः सायं च उन्मत्तः असुरगृहीतः विज्ञेयः। किञ्च अष्टम्यां प्रतिपदि च यक्षग्रहः, अमावास्यायां पितृग्रहः, पञ्चम्यां सर्पग्रहः, रात्रौ राक्षसग्रहः, चतुर्दश्यां पिशाचग्रहः इति अनुमातव्यम्। तदुक्तं –

"देवग्रहाः पौर्णमास्यामासुराः सन्ध्ययोरपि।

गन्धर्वाः प्रायशोऽष्टम्यां यक्षाश्च प्रतिपद्यथ॥

---

68. माधव.उन्माद.18

69. सुश्रुत.उत्तर.60/22,23

70. सुश्रुत.उत्तर.60/9

71. सुश्रुत.उत्तर.60/10

72. यस्य अक्षीणि ताम्रवर्णानि

73. सुश्रुत.उत्तर.60/11

74. सुश्रुत.उत्तर.60/12

75. सुश्रुत.उत्तर.60/13

76. सुश्रुत.उत्तर.60/14

77. सुश्रुत.उत्तर.60/15

पित्र्याः कृष्णपक्षे हिंस्युः पञ्चम्यामपि चोरगाः।

रक्षांसि रात्रौ पैशाचाश्चतुर्दश्यां विशन्ति हि।। "[78] इति।

यथा दर्पणादिषु प्रतिबिम्बं प्रविशति, यथा वा शरीरे शीतोष्णादीनां प्रवेशः तद्वत् एते देवादयः अदृश्याः एव शरीरं प्रविशन्तः दुर्बलं नरं उन्मत्तं कुर्वन्तः बाधन्ते[79]। इत्थं काम-क्रोधादयः मनःक्लेशाः वातादिजाः मनोरोगाश्च अद्वैतवेदान्त-योग-आयुर्वेदशास्त्रेषु हातव्यत्वेन प्रतिपादिताः।

3.9. चित्तक्लेशहानोपायाः

एतावता चित्तविक्षेपकाणां वृत्तीनां निरूपणं कृतम्। सम्प्रति तेषां नाशाय तत्पूर्वकं चित्तसमापत्तिं प्रति उपायाः वेदान्त- योगायु**र्वेदशास्त्रप्रतिपादितरीत्या निरूप्यन्ते।**

चित्तविक्षेपं प्रति इन्द्रियाणि प्रधानानि कारणानि भवन्ति। इन्द्रियद्वारा एव अन्तःकरणस्य प्रपञ्चसम्बन्धः भवति प्रागेव प्रतिपादितम्। बाह्यप्रपञ्चमुखानि इन्द्रियाणि आन्तरमपि अन्तःकरणं सत्त्वगुणप्रधानमपि विक्षिप्तं कर्तुं समर्थानि सन्ति । तदेव उक्तं -

"इन्द्रियाणि प्रमाथीनि हरन्ति प्रसभं मनः",

"इन्द्रियाणां हि चरतां यन्मनोऽ**विधीयते।**

तदस्य हरति प्रज्ञां वायुर्नावमिवाम्भसि।। "[80] इत्यादिरूपेण।

अतः इन्द्रियाणां निग्रहः चित्तक्लेशानां विनाशाय प्रधानः उपायः भवति। बाह्यार्थेभ्यः इन्द्रियाणि यदि विमुखानि, तर्हि सहजतया बाह्यप्रपञ्चस**म्ब**न्धाभावात् अन्तःकरणं प्रशान्तं भवति[81] **भवति। किञ्च शुचौ एकान्ते देशे चैलाजिनकुशोत्तरे आसने उपविश्य कायशिरोग्रीवम् अचलं धारयन् इतस्ततः अपश्यन् नासिकाग्रे** सम्पश्यन् **ईश्वरे एव मनः न्यसेत्[82]। तदा अन्तःकरणं क्रोधादिरहितं प्रसन्नं भवति। एवमेव योगशास्त्रे विक्षेपाणां प्रतिषेधार्थम् ईश्वरे एकतानताभ्यासः उपदिष्टः।** उक्तञ्च **- "तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः"[83] इति।**

ईश्वरे मनः एकाग्रं कर्तुमसमर्थस्य नासिकादौ चित्तधारणमुपायत्वेन उपदिष्टम्। उक्तञ्च **- "विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः स्थितिनिबन्धिनी"[84] इति। प्रथमे अध्याये पृथिव्यप्तेजोवाय्वाकाशेषु महाभूतेषु क्रमात् गन्ध-रस-रूप-स्पर्श-शब्दारूपाणि तन्मात्राणि भवन्ति इति प्रतिपादितम्। तच्च वेदान्तयोगायुर्वेदशास्त्रेषु समानरूपेण अङ्गीकृतम्। तेषु गन्धादिषु तन्मात्रेषु पुनरपि स्थूल**सूक्ष्म**भेदं** योगशास्त्रविदः **प्रतिपादयन्ति। स्थूलगन्धादीनाम् अदिव्यत्वं सूक्ष्माणां तु दिव्यत्वमिति तैः प्रतिपाद्यते। एवं च नासिकायां चित्तधारणाभ्यासेन दिव्यगन्धज्ञानं भवति। एवमेव जिह्वाग्रे दिव्यरसज्ञानं, तालुनि दिव्यरूपज्ञानं, जिह्वामध्ये दिव्यस्पर्शज्ञानं, जिह्वामूले दिव्यशब्दज्ञानमायाति। एते दिव्यगन्धादिज्ञानानि क्लेशान् दूरीकुर्वन्ति चित्तं स्थिरं कुर्वन्ति।** उक्तञ्च **- "एताः वृत्तयः उत्पन्नाः चित्तं स्थितौ निबध्नन्ति, संशयं विधमन्ति, समाधिप्रज्ञायां च द्वारीभवन्ति"[85] इति। एवमेव** हृदय**पुण्डरीके चित्तधारणेन सूर्याद्याकारेण भासमानं चित्तं स्थिरं शुद्धं भवति[86]।** उक्तञ्च **- "हृदयपुण्डरीके धारयतो या बुद्धिसंवित्, बुद्धिसत्त्वं हि भास्वरमाकाशकल्पं, तत्र स्थिरवैशारद्यात् प्रवृत्तिः सूर्येन्दु-ग्रहमणिप्रभारूपाकारेण विकल्पते"[87]। स्वप्नं निद्रां वा आलम्बनत्वेन स्वीकृत्यापि चित्तस्य**

---

78. सुश्रुत.उत्तर.60/17,18

79. सुश्रुर.उत्तर.60/19,20

80. भ.गी.2/60, 67

81. "इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यः तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता" - भ.गी.2/58,68

82. भ.गी.6/11,12,13,14

83. यो.सू.1/32

84. यो.सू.1/35

85. व्यासभाष्यम् (यो.सू.) 1/35

86. "विशोका वा ज्योतिष्मती"- यो.सू.1/36

87. व्यासभाष्यम् (यो.सू.) 1/36

समाधानं शक्यमिति योगशास्त्रविदः **प्रतिपादयन्ति।** उक्तञ्च – **"स्वप्ननिद्राज्ञानलम्बनं वा"**[88] **इति। यदि एते उपायाः कष्टाः तर्हि यत्किञ्चिदिष्टं योगी ध्यायेत्, तेन चित्तं समाहितं भवति इति योगशास्त्रे उपदिश्यते।** उक्तञ्च – **"यथाभिमतध्यानाद्वा"**[89] **इति।**

किञ्च चित्तप्रसादाय योगशास्त्रविदः **सुखसम्भोगपात्रेषु मैत्री, दुःखितेषु करुणा, पुण्यात्मकेषु मुदितता, अपुण्यशीलेषु उपेक्षा** करणीया **इति उपायान् प्रदर्शयन्ति।** उक्तञ्च – **"मैत्री–करुणा–मुदित–उपेक्षाणां सुख–दुःख–पुण्य–अपुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादः"**[90] **इति। वेदान्तशास्त्रे अपि चित्तप्रसन्नतायै मैत्र्यादीनाम् अभ्यासः उपदिष्टः।** उक्तञ्च – "तस्य तु सङ्ग्रहस्य पूर्वाभ्यस्त–**मैत्रीकरुणादि–वासना–प्राप्तत्वेन**ब्रह्मविद्या–उपदेशादाविव प्रयोजनानपेक्षणात्"[91] **इति। किञ्च मनसः स्थितिः सम्पादनाय सुखदुःखेषु समानभावः, काम–क्रोध–लोभ–भय–अभिमानादिभ्यः पूर्वं प्रतिपादितेभ्यः चित्तक्लेशेभ्यः**[92] **विरतिः अवश्यं सम्पादनीयमिति गीतायां प्रतिपाद्यते। मनसः सर्वान् इच्छाभेदान् परित्यज्य स्वरूपे एव रममाणस्य संन्यासिनः मनसः प्रसादः साध्यः**[93]**।** योगशास्त्रविदः **अपि रागादिक्लेशेभ्यः रहितं चित्तं स्वयं प्रसन्नं भवति इति प्रतिपादयन्ति**[94]**।**

आयुर्वेदिनः मनोरोगाणां काम–क्रोधादीनां क्लेशानां विनाशाय अतिचिन्तनादीन् विहाय समचिन्तनमभ्यासमुपायत्वेन सूचयन्ति। उक्तञ्च– "मनसस्तु चिन्त्यमर्थः। तत्र मनसो मनोबुद्धेश्च त एव समानातिहीनमिथ्यायोगाः प्रकृतिविकृतिहेतवः भवन्ति"[95] इति। अपि च हित–अहितचिन्तनपूर्वकमेव धर्मार्थकामेषु पुरुषार्थेषु प्रवृत्तिरपि मनोरोगनिवारणोपायः भवति। उक्तञ्च –"तत्र बुद्धिमता मानसव्याधिपरीतेन अपि सता बुद्ध्या हिताहितमेवावेक्ष्य धर्मार्थकामानामहितानामनुपसेवेन हितानां चोऽपसेवेन प्रयतितव्यम्"[96] इति। किञ्च अध्यात्मविद्यया, शास्त्रज्ञानेन, धैर्येण, स्मृत्या, समाधानेन च मनोरोगाः कामक्रोधादयः उपशान्ताः भवन्ति इति आयुर्वेदशास्त्रे प्रतिपाद्यते। उक्तञ्च –

"प्रशामत्यौषधैः पूर्वो दैवयुक्तिव्यपाश्रयैः।
मानसो ज्ञानविज्ञानधैर्यस्मृतिसमाधिभिः॥ "[97] इति।

इत्येवं वेदान्त–योग–आयुर्वेदेषु चित्तक्लेशानां नाशाय नाना उपायाः प्रदर्शिताः।

---

88. यो.सू.1/38, "स्वप्नज्ञानालम्बनं वा निद्राज्ञानालम्बनं वा तदाकारं योगिनश्चित्तं स्थितिपदं लभते" – व्यासभाष्यम् (यो.सू.) 1/38
89. यो.सू.1/39
90. यो.सू.1/33
91. **अनन्दगिरी (ऐ.भा.) 1**
92. भ.गी.2/ 56,57,64,71
93. "प्रजहाति यदा कामान् सर्वान् पार्थ मनोरथान्। आत्मन्येवात्मना तुष्टः स्थोतप्रज्ञस्तदोच्यते" – भ.गी.2/55
94. "वीतरारागविषयं वा चित्तम्" यो.सू.1/37
95. चरक.सूत्र.8/16
96. चरक.सूत्र.11/46
97. चरक.सूत्र.1/58

सङ्केताक्षरसूची –	
ईश.उ.	ईशावास्योपनिषत्
केन.उ.	केनोपनिषत्
कठ.उ.	कठोपनिषत्
मुं.उ.	मुण्डकोपनिषत्
मां.उ.	माण्डुक्योपनिषत्
प्र.उ.	प्रश्नोपनिषत्
तै.उ.शिक्षा.	तैत्तिरियोपनिषत् शिक्षावल्ली
तै.उ.ब्रह्म.	तैत्तिरियोपनिषत् ब्रह्मवल्ली
तै.उ.भृगु.	तैत्तिरियोपनिषत् भृगुवल्ली
ऐ.उ.	ऐतरेयोपनिषत्
बृ.उ.	बृहदारण्यकोपनिषत्
छां.उ.	छान्दोग्योपनिषत्
कौ.उ.	कौषीतकी उपनिषत्
श्वेत.उ.	श्वेताश्वतरोपनिषत्
भा.	शाङ्करभाष्यम्
ब्र.सू.	ब्रह्मसूत्रम्
सू.भा.	ब्रह्मसूत्र–शाङ्करभाष्यम्
भ.गी.	भगवद्गीता
गी.भा.	भगवद्गीता शाङ्करभाष्यम्
वे.परि.	वेदान्तपरिभाषा
सर्ववेदान्त.	सर्ववेदान्तसिद्धान्तसारसङ्ग्रहः
पं.दशी.	पञ्चदशी
शास्त्रसिद्धान्त.	शास्त्रसिद्धान्तलेशसङ्ग्रहः
विवेक.चू.	विवेकचूडामणिः
अ.सिद्धि.	अद्वैतसिद्धिः
यो.सू.	योगसूत्रम्
चरक.	चरकसंहिता
सुश्रुत.	सुश्रुतसंहिता
माधव.	माधवनिदानम्
तै.सं.	तैत्तिरियसंहिता
अथर्व.सं.	अथर्वसंहिता
शारीर.	शारीरस्थानम्
चिकित्सा.	चिकित्सास्थानम्
पृ.	पृष्ठसङ्ख्या

अनुशीलितग्रन्थसूची -

1. श्रीशङ्करभगवत्पादाः (सं - एस्.सुब्रह्मण्यशास्त्री, मणिद्रविडः): उपनिषद्भ्याष्यम्/ दक्षिणामूर्ति मठ प्रकाशन, वारणासी / 2004.
2. श्रीशङ्करभगवत्पादाः (सं - आचार्य जगदीशशास्त्री) : ब्रह्मसूत्र-शाङ्करभाष्यम् (भाष्यरत्नप्रभया भामत्या न्यायनिर्णयेन च समुपेतम्)/ मोतिलाल बनारसीदास,वारणासी/ 2005.
3. श्रीशङ्करभगवत्पादाः (सं - वासुदेवशर्मा) : श्रीमद्भगवद्गीताभाष्यम् (अष्टटीकोपेतम्)/ चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, वारणासी/ 2016
4. विद्यारण्यः - सं)वासुदेवशर्मा) : पञ्चदशी/ चौखम्बा संस्कृत सीरीज आफिस, वारणासी/ 2009.
5. अप्पयदीक्षतः (सं - एस्.आर्.कृष्णमूर्तिशास्त्री, डा.एन्.वीळीनाथन्) : शास्त्र-सिद्धान्त-लेश-सङ्ग्रहः (कृष्णालङ्कारव्याख्यया सहितः)/ श्रीमत्-अप्पय्यदीक्षितेन्द्र-ग्रन्थावलि-प्रकाशन-समितिः, वारणासी/ 2008.
6. धर्मराजाध्वरीन्द्रः (सं - प्रो.पारसनाथ द्विवेदी) : वेदान्तपरिभाषा/ सम्पूर्णानन्दसंस्कृत-विश्वविद्यालयः, वारणासी/ 2000.
7. मधुसूदनसरस्वती (सं - श्री-शीतांशुशेखर-देवशर्मा) : अद्वैत-सिद्धिः (बालबोधिनी-व्याख्या-समेतम्/ रत्ना पब्लिकेशन्स्, वारणासी/ 2007.
8. सदानन्दयतिः (सं - ಸ್ವಾಮೀ ಹರ್ಷಾನಂದ) : ವೇದಾಂತಸಾರ (ಮೂಲ ಅನುವಾದ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಸಹಿತ)/ ಶ್ರೀ ರಾಮಕೃಷ್ಣಾಶ್ರಮ, ಬೆಂಗಳೂರು/ ೨೦೦೧.
9. श्रीशङ्करभगवत्पादः : विवेकचूडामणिः/ अभिनव विद्यातीर्थ एजुकेशनम् ट्रस्ट्, बेङ्गलूरु/ 1904.
10. तिलक मोहन् राव् : कारिकाकरः/ वेदविज्ञानगुरुकुलम्, बेङ्गलूरु/ 2010
11. सायणमाधवाचार्यः (सं - त्र्यम्बकः) : सर्वदर्शनसङ्ग्रहः.(दर्शनाङ्कुरव्याख्यासमेतः)/ भाण्डार्कर् प्राच्यविद्या-संशोधनमन्दिरम्, पुणे/ 1978.
12. श्रीशङ्करभगवत्पाः (सं - पण्डित रामस्वरूपशर्मा) : सर्ववेदान्त-सिद्धान्त-सार-सङ्ग्रहः/ सनातनधर्म यन्त्रालय, पुणे/ 1979.
13. प्रकाशात्मयतिः : पञ्चपादिकाविवरणम्/ राष्ट्रिय-संस्कृत-विद्यापीठम्, तिरुपतिः/ 2002.
14. सं- गङ्गाधरबापूराव् काले : श्वेताश्वतरोपनिषत्/ आनन्दाश्रमसंस्कृत-ग्रन्थवली, पुणे/ 1966.
15. सुरेश्वराचार्याः : बृहदाराण्यकोपनिषद्भाष्य-वार्तिकम्/ महेश रिसर्च इन्स्टिट्यूट्/1980.
16. विद्यारण्यमुनिः : विवरणप्रमेय सङ्ग्रहः/ अमर पब्लिकेशन्स्, वारणासी/ 1999.
17. सर्वज्ञात्ममुनिः : संक्षेपशारीरकम्/ चौखम्बा संस्कृतसंस्थान, वारणासी/ 1992.
18. मधुसूदनसरस्वती : सिद्धान्तबिन्दुः/ भण्डार्कर् ओरियण्टल् इन्स्टिट्यूट्, पुणे/1986.
19. विद्यारण्यमुनिः : जीवन्मुक्तिविवेकः/ रामकृष्णाश्रम, बेङ्गलूरु/ 2990.
20. सं - टि एन् धर्माधिकारी : तैत्तिरीयसंहिता/ वैदिक संशोधन मण्डल, वारणासी/1999.
21. मनुमहर्षिः : मनुस्मृतिः/ समाज पुस्तकालय, धारवाड/ 1994.
22. स्मृतिकाराः : स्मृतिसन्दर्भः/ नाग् पब्लिकेशन्स्, दिल्ली/ 1998.
23. भगवान् व्यासः : महाभारतम्/ गीताप्रेस्, गोरखपुर/ 1998.
24. सं - प्रभातशास्त्री : वायुपुराणम्/ हिन्दी साहित्य सम्मेलन, प्रयाग/ 1987.
25. रामानन्दसरस्वती : विवरणोपन्यासः/ व्रजदास एण्ड कम्पेनी/ 1900.

26. भारतीतीर्थमुनि: : वैयासिकन्यायमाला/ आनन्दाश्रमसंस्कृतग्रन्थावली, पुणे/ 1891.
27. टि.आर्. चिन्तामणि: : प्रकटार्थविवरणम्/ मद्रास् विश्वविद्यालय:/1931.
28. पतञ्जलि: (सं - स्वामी श्रीब्रह्मलीनमुनि:) : पातञ्जलयोगदर्शनम् (योगभाष्य-विवृत्तिव्याख्योपेतम्)/ चौखम्बा प्रकाशन, वारणासी/ 2017.
29. पतञ्जलि: (सं - श्रीरामशङ्करभट्टाचार्य:) : पातञ्जलयोगदर्शनम् (तत्त्ववैशारदी-व्यासभाष्यसमेतम्)/ भारतीय विद्या प्रकाशन, वारणासी/ 1963.
30. सुश्रुत: (सं - डा. अम्बिकादत्त शास्त्री) : सुश्रुतसंहिता (आयुर्वेदतत्त्वसन्दीपिका-सहिता)/ चौखम्भा संस्कृत संस्थान, वारणासी/ 2018.
31. शाङ्र्गधर: (सं - विद्यासागर पण्डित परशुराम शास्त्री) : शाङ्र्गधरसंहिता (दीपिका-गूढार्थदीपिकया संवलिता)/ चौखम्भा सुरभारती प्रकाशन, वारणासी/ 2018.
32. स्वात्मारामयोगीन्द्र: : हठयोगप्रदीपिका (ज्योत्स्ना-भाषाटीकोपेता)/ क्षेमराज-श्रीकृष्णदासश्रेष्ठी/ 2009.
33. अचार्य: दत्तात्रेय: : दत्तात्रेय-योगशास्त्रम्/ archive.org.
34. अग्निवेश: (सं - डा.गङ्गासहाय पाण्डेय:) : चरकसंहिता (आयुर्वेददीपिका-विद्योतिनी-व्याख्यासहिता) / चौखम्भा संस्कृत संस्थान, वारणासी/ 2016.
35. सुश्रुत: (सं - डा. अम्बिकादत्त शास्त्री) : सुश्रुतसंहिता (आयुर्वेदतत्त्वसन्दीपिका-सहिता)/ चौखम्भा संस्कृत संस्थान, वारणासी/ 2018.
36. शाङ्र्गधर: (सं - विद्यासागर पण्डित परशुराम शास्त्री) : शाङ्र्गधरसंहिता (दीपिका-गूढार्थदीपिकया संवलिता)/ चौखम्भा सुरभारती प्रकाशन, वारणासी/ 2018.
37. स्वात्मारामयोगीन्द्र: : हठयोगप्रदीपिका (ज्योत्स्ना-भाषाटीकोपेता)/ क्षेमराज-श्रीकृष्णदासश्रेष्ठी/ 2009.
38. अचार्य: दत्तात्रेय: : दत्तात्रेय-योगशास्त्रम्/ archive.org.
39. माधवकर: (सं - यदुनन्दनोपाध्याय) : माधवनिदानम् (मधुकोश-विद्योतिनी व्याख्यासहितम्)/ चौखम्बा संस्कृत सीरीज आफिस्, वारणासी/ 2018.
40. वृद्धजीविकाचार्य: : काश्यपसंहिता (विद्योतिनीव्याख्यासहिता)/ चौखम्बा संस्कृत सीरीज, वारणासी/ 2010.